

栃の実

冬が長く厳しい孤立した山間部の白川郷では、十分な栄養をとることがしばしば困難だった。寒冷な気候と平坦な土地が限られていたため、米の栽培は難しく、村人たちは利用可能な自然資源は何でも利用して生き延びた。例えば、地元産の栃の実は、栄養価を高めるために餅に使われた。栃餅と呼ばれるこの餅は、冬でも日持ちがした。

栃の実にはサポニンという苦味のある毒素が含まれており、ネズミなどの森の動物が栃の実を食べないようにする効果がある。また、サポニンは大量に摂取すると病気を引き起こすが、村人たちは、囲炉裏を焚いた後に残った櫨の灰を混ぜた水に栃の実を浸すことで、そのほとんどを取り除く方法を学んだ。

栃の実は冬に生存するために欠かせないため、栃の木の伐採が禁止された。採取は村全体で行われ、参加したすべての家族が均等に栃の実が配られた。これは、村が生き残りをかけて共同作業を行った多くの例のひとつである。